

Hagen van Beeck

Zauber der
Düfte

Gewinnung, Wirkung & Anwendung



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-431-5

1. Auflage 2014

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Floydine, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Folg' in deinem Leben deiner Lust,
leg' Myrrhe auf dein Haupt,
kleide dich in schönes Leinen,
von reichen Düften voll durchtränkt,
der Götter wahre Gaben ...

Imhotep

Jetzt entwusch sie zuerst mit Ambrosia
jede Befleckung ihrem reizenden Wuchs
und salbt' ihn mit lauterem Öle,
fein und von ambrosischer Kraft,
von würzigem Dufte durchbalsamt;
welches auch, kaum nur bewegt im
ehernen Hause Kronions, Erde sogleich
und Himmel mit Wohlgerüchen umhauchte ...

Homer

Hinweis

Ätherische Öle sollten Sie innerlich eingenommen nur unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin oder eines Therapeuten anwenden. Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von dem Autor sorgfältig geprüft und erprobt. Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden. Die im Buch beschriebenen Verfahren können eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen nicht ersetzen. Essenzen sind wertvolle Geschenke der Natur. Sie sollten mit Achtung verwendet werden. Wir sollten sie gebrauchen, aber nicht verbrauchen.

Inhalt

1. Allgemeines	9
2. Warum die Pflanzen ätherische Öle produzieren	14
3. Eine Rosmaringeschichte	18
4. Intermezzo: Über morphogenetische Felder	20
5. Aus welchen Pflanzenteilen die ätherischen Öle gewonnen werden	24
6. Die beliebtesten ätherischen Öle	26
7. Intermezzo	35
8. Die Wirkungen ätherischer Öle	36
9. Wie funktioniert das Riechen eigentlich?	40
10. Intermezzo: Die ›Wolfsgeschichte‹	47
11. Die Duftgenealogie	51
12. Intermezzo: Duftende Erinnerungen	54
13. Über die Aromalampe	57
14. Die Gewinnung, Wirkung und Anwendung der einzelnen ätherischen Öle	59
15. Intermezzo: Über den Tod	128
16. Die Botschaften der Pflanzen	133
17. Intermezzo: Duftpsychologie	138

18. Die Destillation: Der Alambic	141
19. Intermezzo: Warum jede Blüte anders duftet	145
20. Über den Lavendel	150
21. Eine Nacht mit einem Lavendeldestillateur	154
22. Intermezzo	163
23. Lavendelmischungen	165
24. Die Herstellung der ätherischen Öle 1	167
25. Intermezzo: Über Bachblüten	173
26. Die Herstellung der ätherischen Öle 2	178
27. Intermezzo: Warum die Schalenfrüchte Schalen haben	180
28. Der kontrolliert biologische Anbau	186
29. Warum manche Düfte aphrodisierend wirken	189
30. Liebesdüfte	197
31. Mischungen zum Arbeiten	202
32. Mischungen für den Wohnbereich	204
33. Parfüms in Eigenregie	208
34. Ätherische Öle aus esoterischer Sicht	219
35. Intermezzo: Yin und Yang	223
36. Mit den Gestirnen gehen	226
37. Schlankheitskur mit ätherischen Ölen	246
Anmerkungen	262
Literaturhinweise	263
Bildnachweise	264
Über den Autor	265



1. Allgemeines

In Untersuchungen über menschliche Verhaltensweisen und möglicherweise auch von Ihnen selbst wurde der Geruchssinn bisher vielleicht zu gering bewertet, obwohl es eine Erfahrungstatsache ist, dass Gerüche die Kraft haben, Erinnerungen auszulösen. Ferner haben die meisten Menschen das Gefühl, dass Gerüche, ob angenehm oder unangenehm, ihr seelisches Befinden beeinflussen. Bestimmte Düfte versetzen uns in Hochstimmung, wecken unser kreatives Potenzial, muntern auf oder haben gar aphrodisierende Wirkung. Andere Gerüche wiederum beruhigen, lösen depressive Zustände oder sogar Angst aus – je nachdem, womit wir sie in Verbindung bringen. Manche Düfte sollen sogar einen geheimnisvollen Ursprung haben.

Pater Pio, ein italienischer Mönch, der Stigmata (die Wundmale Christi) an sich trug, soll, je nach Gemütslage, einen intensiven Duft von Veilchen, Rosen oder Zykamen ausgeströmt haben. Die Gläubigen nannten diesen Duft den *Geruch der Heiligkeit*.

Es stellt sich die Frage, wie eng diese Verbindung zwischen Düften und Gefühlen ist. Wie wir auf bestimmte Gerüche reagieren, hängt unter anderem von unseren Erfahrungswerten ab.

Hätten Nonnen schon immer Moschusduft »getragen«, verbänden wir diesen Geruch möglicherweise mit »Keuschheit«, und gäbe es eine schöne Blume, die wie Benzin roche, würden wir sicherlich gerne an Tanksäulen und Benzinkanistern schnuppern.

Seit einiger Zeit wächst außerhalb der Schulmedizin das Interesse an den psychophysischen Auswirkungen von Gerüchen auf Kranke. Naturheiler griffen zunächst die alte »Kunst der Aromatherapie« wieder auf, die sich heute zunehmender Beliebtheit erfreut.

Die Anwender der Aromatherapie behaupten, Gerüche könnten Stimmungen verändern, und dieser Wandel lasse sich für therapeutische Zwecke nutzen.

Die Aromatherapie führt Gefühlsveränderungen herbei, die sowohl die geistige als auch die körperliche Verfassung positiv beeinflussen können.

Man sollte jedoch nicht davon ausgehen, mit Duftstoffen Infektionskrankheiten heilen zu können – allerdings sind bei stressbedingten Krankheiten oder weitverbreiteten Leiden wie Migräne, Menstruationsbeschwerden und Bronchitis, die vielfach psychosomatische Ursachen haben, schon sehr schöne Erfolge erzielt worden.

Die Düfte frischer Blumen, Blätter, Wurzeln, Harze, wie man sie in ätherischen Ölen findet, spielen in der Aromatherapie eine entscheidende Rolle. Die Griechen zum Beispiel ordneten den Göttinnen und Göttern in ihrem Pantheon jeweils eine bestimmte Blume zu, weil sie glaubten, an den Eigenschaften der Gottheiten teilhaben zu können, wenn sie den Duft der ihr gewidmeten Pflanze einatmeten.

So war dem Kriegsgott *Ares* der Mohn geweiht, und man glaubte fest daran, dass *Tapferkeit in denjenigen floss, der den Duft des Mohns einatmete*.

Heute weiß man, dass fast jeder Duft eine spezifische Wirkung ausübt – sei es eine gute oder eine schlechte. Einige Aromatherapeuten stützen sich dabei auf die mittelalterliche *Signaturenlehre*.

Diese Signaturenlehre geht davon aus, dass Form, Farbe, Aroma oder andere Merkmale einer Pflanze auf ihre »geheimen« Kräfte schließen lassen. Ähnlichkeiten zwischen »Signatur«, das heißt den Kennzeichen einer Pflanze, und verschiedenen Körperteilen beziehungsweise Organen verraten uns, welcher Körperteil oder welches Leiden mit dieser Pflanze behandelt werden kann.

Die herzförmigen Blätter der Melisse zeigen an, dass diese Pflanze bei Herzkrankheiten helfen soll. Das Lungenkraut oder das Leberblümchen er-

hielten ihre Namen nach den Organen, deren Form den Blättern in etwa ähnelt, und sie sollen bei den entsprechenden Erkrankungen helfen.

Das Veilchen wird in der Signaturenlehre als »scheue« Pflanze angesehen, da es seine Blüten zwischen den Blättern versteckt. Sein Duft, so glaubt man, führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Geruch der Chrysanthem löst angeblich im Menschen mystische Stimmungen aus, richtet seine Gedanken auf das Jenseits und fördert seine übersinnlichen Fähigkeiten, während das Aroma der Kornblumen bei Alkoholkater und ähnlichem Unwohlsein hilft. Der Duft des Enzians gilt als kräftiges und harmloses Antidepressivum, das einige in der herkömmlichen

»Die Natur zeichnet
ein jeglich Gewächs,
so von ihr ausgeht,
zu dem es gut ist.«

Paracelsus

Psychiatrie verwendeten Medikamente bestens ersetzen kann. Den leicht pfefferartigen Geruch der Kapuzinerkresse hält man für ein Aphrodisiakum, der Duft roter Rosen soll poetische Regungen und der des Eisenkrauts allgemeine Kreativität wecken können. Der bekannte Arzt *Paracelsus* sagte hierzu: »Die Natur zeichnet ein jeglich Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem es gut ist.« Und: »Es ist kein Ding in der Natur, das geschaffen oder geboren ist, es offenbart denn seine Gestalt auch äußerlich; denn das Innerliche arbeitet stets zur Offenbarung.«

Weiterhin wird die Zuordnung bestimmter Pflanzen zu den Planeten ebenfalls als Signaturenlehre bezeichnet, da die Planeten den Pflanzen das Signum verleihen. Doch davon später mehr.

Man wusste also von alters her, *dass* »es« funktioniert, aber man wusste nicht, *wie* und *warum* »es« funktioniert. Die »Kräuterkundigen«, die »weisen Frauen« und »Hexen«, fanden heraus, dass die Heilpflanzen in den Tagen um Vollmond herum viele Wirkstoffe enthalten, und pflügten die Heilkräuter in Vollmondnächten zu sammeln.

Nun, ich habe zunächst auch gelächelt, aber später wurde mir der Grund klar: Um überhaupt wachsen zu können, produziert jede Pflanze ätherische

Öle. Nachdem die Pflanze ihren Wachstumsschub gemacht hat, werden die Reste ausgeschieden. Da es aber in den Tagen um oder nach Vollmond häufig regnet und die Pflanzen das »wissen«, stehen sie in Erwartung des Regens, den sie für ihren Wachstumsschub benötigen, »in vollem Saft«.



»Es ist kein Ding in
der Natur, das
geschaffen oder
geboren ist, es
offenbart denn
seine Gestalt auch
äußerlich; denn
das Innerliche
arbeitet stets zur
Offenbarung.«

Paracelsus

Wenn Sie also das nächste Mal nach einem erfrischenden Sommerregen einen Waldspaziergang machen, achten Sie bitte mal darauf: Die meisten Pflanzen haben einen Wachstumsschub bekommen und sind dabei, die Reste der für das Wachstum benötigten Substanzen auszuscheiden. Diese Ausscheidungen empfinden wir meistens als »angenehm duftend« und »aufbauend« für Physis und Psyche – einer der Gründe, weshalb sich dieser Geruch positiv auf unsere Gemütslage auswirkt.

Das, was bei Pflanze, Mensch und Tier gleichermaßen wirkt, soll sich, wie namhafte Forscher behaupten, in unserem fünf Milliarden Jahre alten Gehirn genetisch weitervererben!

Seit Urzeiten musste sich der Mensch, kaum dass er ein Gehirn besaß, mit geschärften Sinnen im Wald bewegen. Der Wald bot Nahrung, aber der Mensch war auch Nahrung für andere Lebewesen.

Der Geruchssinn vermittelte und vermittelt dem Körper wesentliche Informationen, zum Beispiel die, »im Wald zu sein«. Durch den Geruchssinn »weiß« der Körper, dass er im Wald ist, und durch das »genetische Wissen« weiß er auch, dass im Wald mannigfaltige Gefahren lauern; also wird er Vorsorge treffen, indem er zum Beispiel Adrenalin und Endorphin ausschüttet, wie es auch bei dem Duft frisch geschnittenen Grases der Fall ist.

Wieso wirkt der Duft geknickten oder geschnittenen Grases eigentlich belebend?

Das ist eine sogenannte »genetische Urinformation«, denn in Zeiten, in denen sich das Gehirn entwickelte, kam niemand auf die Idee, seine Energie und Zeit damit zu verschwenden, »Rasen zu mähen«. Das geknickte oder abgerissene Gras musste einen anderen Grund haben, nämlich den, dass vor kurzem ein recht großes Tier hier entlanggekommen war, vielleicht ein Feind? Möglicherweise ein Beutetier? In jedem Fall war es angebracht, Vorsorge zum Kampf oder zur Flucht zu treffen, sich zu bewegen, aktiv zu sein!

Wenn wir jetzt mal einen kleinen Vorgriff zu den Wirkungen der ätherischen Öle machen, werden wir feststellen, dass die Essenzen, die aus Hölzern, Blättern, Nadeln und Zweigspitzen gewonnen werden, meistens aufbauend und aktivierend wirken; es muss natürlich »etwas« da sein, eine Basis, ein Fundament, auf dem Sie aufbauen können: Ihre Grundeinstellung zum Leben, Ihre ganz persönliche Philosophie!

Vielleicht finden Sie Freude daran zu erkennen, dass vieles nach gleichen Gesetzmäßigkeiten abläuft und es sehr interessant ist, diese Gesetzmäßigkeiten zu erkennen.

Wir nennen allgemein die Pflanzen »Unkraut«, deren Wert wir noch nicht erkannt haben, und wir bezeichnen das als Chaos, dessen Gesetzmäßigkeit wir noch nicht erfasst haben ...



2.

Warum die Pflanzen ätherische Öle produzieren

Nach W. Treibs¹ besteht die physiologische Rolle der *Terpene* und *Aromaten*, also der Hauptinhaltsstoffe der ätherischen Öle, in der Lieferung von Verbrennungsenergie für biochemische Synthesen, die bei ihrer Bildung frei werden. Nach ihrer Ablagerung sind die Öle trotz ihres noch hohen Energiegehalts *Exkrete*, also als am Stoffwechsel nicht mehr beteiligte Schlacken.

Nachdem die Pflanze die ätherischen Öle in den Ölzellen beziehungsweise den Ölbehältern deponiert hat, können diese Öle nicht wieder resorbiert werden, das heißt, die Pflanzen können einmal produziertes Öl nicht mehr zurückentwickeln.

Neben dieser primären Aufgabe haben die ätherischen Öle noch einige Sekundäraufgaben, die sich wiederum je nach Ablagerungsort unterscheiden.

In den Blüten dienen sie als Merkzeichen für die Bienen. In den vegetativen Teilen der Pflanzen fungieren sie als Schutzvorrichtung gegen Transpiration, gegen Fraß durch kleine, greuliche Tiere und gegen Infektion durch Pilze und Bakterien. In der Tat wurden bei vielen Ölen desinfizierende (zum Beispiel Orange), antibakterielle (zum Beispiel Immortelle) und antiseptische (zum Beispiel Rosmarin) Wirkungen nachgewiesen.



In den unterirdischen Teilen der für die Aromatherapie nutzbaren Pflanzen entwickeln sich ebenfalls Stoffe, die Mikroorganismen abwehren und manchmal sogar wachstumshemmend auf Nachbarpflanzen wirken.

Beim Vetiver, dem *Öl der Ruhe*, sind es diese Stoffe, die einen beruhigenden Einfluss auf den Menschen ausüben.

Die ätherischen Öle werden jedenfalls im Protoplasma von *Sekretzellen* gebildet, die die Pflanze sowohl als *exogene Drüsen* (äußere Drüsen) als auch als *endogene Drüsen* (innere Drüsen) bildet.

Fenchel und Anis lagern ihr Öl in den interzellularen Zwischenräumen in ihrem Gewebe, und wenn sich die Zellen voneinander entfernen, formen sich winzige Kanäle voller Öl.

Manche Pflanzengattungen, wie zum Beispiel der Zimtbaum, besitzen spezielle Öl- oder Harzzellen. Orangen und Zitronen bilden Ölreservoirs, wenn sich die Wände der Zellen, die das Öl absondern, langsam zersetzen. Andere Pflanzen wie Rosmarin oder Salbei haben feine, mit Öldrüsen versehene Härchen oder Schuppen auf ihrer Oberfläche.

Endogene Drüsen werden aus Einzelzellen, den *Ölzellen*, *Sekretlücken* oder röhrenähnlichen *Sekretgängen*, den sogenannten *Drüsenepithelen*, gebildet. Diese Drüsen sind im Pflanzengewebe eingeschlossen und geben das ätherische Öl in die *Interzellularräume* ab.

Während der Wachstumsphase lösen sich die Epithelzellen und weitere umgebende Zellen auf und geben das Öl ab, bis nur noch eine durch eine mehr oder weniger dicke Außenhülle zusammengehaltene Ölschicht übrig bleibt.

Wenn Sie eine Orangenschale scharf biegen, zerstören Sie diese Außenhülle und das ätherische Öl spritzt heraus.

Die *exogenen* Drüsen sind plasmareiche, haarige *Sekretzellen*, die sogenannten *Drüenschuppen*, aus denen das gebildete ätherische Öl durch die Zellwände austritt. Durch die äußere *Epidermisschicht*, die *Cuticula*, wird das Öl zunächst am Ausfließen gehindert. Erst bei Überfüllung oder mechanischer Beanspruchung – wenn sich eins der erwähnten gräulichen Tiere anschickt, die Pflanze zu fressen – platzt diese Schicht, und das Öl wird ausgeschieden.

2. Warum die Pflanzen ätherische Öle produzieren

Sie können das Öl freisetzen, wenn Sie zum Beispiel Minzeblätter knicken oder zwischen den Fingern reiben. Nachdem Sie die Öle auf diese Weise freigesetzt haben, werden sich die Blätter etwas klebrig anfühlen.

Minze ist natürlich nicht jederfraus oder jedermanns Sache, aber auf den Menschen wirkt Minze allgemein kühl und erfrischend, Tiere hingegen lehnen Minze ab.

Das Tier, das einmal an der Minze geknabbert hat, wird diese Pflanze in Zukunft meiden.

Aber kehren wir wieder zu uns Menschen zurück ...



3. Eine Rosmaringeschichte

Als im 17. Jahrhundert in Frankreich die Pest an jede Haustür pochte und grausame Ernte hielt, gab es zahlreiche Spitzbuben, die die Häuser der Verstorbenen ausplünderten. Die meisten steckten sich dabei an und starben – nicht dabei eine Bande von vier Strolchen. Wie durch ein Wunder blieben sie von der Pest verschont, obwohl sie halb Marseille leergeklaut haben sollen, und trugen das verseuchte Diebesgut zu den Hehlern, die wiederum sich und andere ansteckten.

Aber die Strolche wurden schließlich gefasst und zum Tode verurteilt. Man versprach, sie allerdings zu begnadigen, wenn sie verraten würden, wie sie es geschafft hatten, sich in einer pestverseuchten Umgebung nicht anzustecken und ihrem üblen Treiben nachzugehen.

Nach anfänglichem Zögern verrieten die Spitzbuben ihr Geheimnis, das sie mal von einem »Kräuterweiblein« erhalten hatten, denn man war ja zu der Zeit nicht gerade zimperlich, wenn es darum ging, Antworten auf bestimmte Fragen zu bekommen.

Dieses »Geheimnis« wurde später als »Essig der vier Räuber« bekannt. Normaler Weinessig wurde als Basis benutzt, hinzu kamen natürlich Rosmarin, Angelikawurzel, Salbei, Minze und sicher – weil es sich um französische Schurken handelte, aber nicht nur deshalb – auch Lavendel.

Fortan wurde der *Essig der vier Räuber* benutzt, um sich selbst, Häuser, Hab und Gut vor der Pest zu schützen.

3. Eine Rosmaringeschichte

Dieser Essig dürfte also viele Menschenleben gerettet haben, und es stimmt zumindest nachdenklich, dass besagtes Kräuterweiblein vor Gericht gezerrt wurde, weil sie den Räubern das Rezept dieses Essigs verraten hatte. Ob und wozu sie damals verurteilt wurde, konnte ich leider nicht in Erfahrung bringen, aber man sprang, wie gesagt, mit den Delinquenten, besonders mit Frauen, in der »guten alten Zeit« nicht gerade zimperlich um.





4.

Intermezzo:

Über morphogenetische Felder

Die Kirche wusste den Duft des Weihrauchs schon immer zu ihren Gunsten einzusetzen. Wenn Sie den berausenden Weihrauchduft einatmen, womöglich noch vermischt mit den Dämpfen der Bienenwachskerzen, können Sie sich möglicherweise einer gewissen mystischen Regung nicht erwehren.

Namhafte Verhaltensforscher, Psychologen, Genforscher und Therapeuten behaupten, dass diese Fähigkeit tief im »genetischen Wissen« des Menschen verwurzelt ist; oder ist da noch etwas anderes?

Einige Psychologen, C. G. Jung und Sigmund Freud zum Beispiel, sprechen von dem *Kollektiven Unbewussten*. Dieses Kollektive Unbewusste geht davon aus, dass bestimmte Symbole in Mystik, Mythologie, Alchemie und Astrologie bildhafte Aussageweisheiten der ganzen Menschheit darstellen. Zahlreiche Kulturkreise haben unabhängig voneinander die gleichen Symbole entwickelt. Diese Strukturelemente werden als *Archetypen* bezeichnet und genau solche Archetypen finden wir bei den Düften wieder.

Auch wenn die Empfindungen bei den unterschiedlichen Gerüchen individuell verschieden sind, wird kaum jemand bei dem süßlichen Aasgeruch eines verendeten Lebewesens in Verzückung geraten – ebenso wenig wie Rosenduft bei normalen Menschen einen Brechreiz hervorrufen wird.

4. Intermezzo: Über morphogenetische Felder

Was die Psychologen Kollektives Unbewusstes nennen, bezeichnen die Esoteriker als *Das Weltgedächtnis*. Dieses Weltgedächtnis hat zum Beispiel der Flieger Dieter Dengler »angezapft«, als er im Jahre 1966 über dem Dschungel Vietnams abgeschossen wurde und in Gefangenschaft geriet.² Er konnte fliehen, war genötigt, sich durchzuschlagen und sich von Früchten, Beeren, Blättern und Wurzeln zu ernähren. Zwar erhielten die Flieger eine Überlebensausbildung, aber die war sehr lasch gehandhabt worden und lag auch schon lange zurück. Dengler konnte sich an keine Pflanze, an keine Frucht erinnern, wohl aber erinnerte er sich daran, dass einige Beeren, Früchte und sogar Wurzeln für Menschen schädlich, ja sogar giftig sind!

Dengler roch also an jeder Frucht oder Beere, bevor er sie zu sich nahm. Er ließ sich von dem Geruch sagen, ob diese Frucht, diese Beere »gut« für ihn war.

Was nun der Esoteriker als »Weltgedächtnis« und der Psychologe als »Kollektives Unbewusstsein« bezeichnet, nennt der Naturwissenschaftler und Philosoph Rupert Sheldrake *morphogenetische Felder*.

Nach Sheldrakes Hypothese lernt die Natur gewissermaßen von sich selbst und »baut« das nächste Lebewesen ein bisschen vollkommener als das vorherige. Sie sammelt so Erfahrungen und verankert sie in den Genen (natürlich muss sich die »Natur« in diesem Sinne nach einer – von wem oder was auch immer vorgegebenen – höchsten Qualität richten). Auf diese Weise entstehen Instinkte. Diese Informationen werden im limbischen System des Gehirns niedergelegt, auf das der Geruchssinn zuerst wirkt.

Da dieses bei vielen Lebewesen der gleichen Art gleichzeitig passiert, kommt es zu der sogenannten *morphischen Resonanz*, also zum Gleichklang der Strukturen. Nach dieser These der »Formbildungskräfte« existiert eine Art »veränderliches Kraftfeld«, das sich in Einzellebewesen durch morphische Resonanz als normales Erinnerungsvermögen offenbart.³

Im Fall des Weihrauchs wäre es also so, dass die Kirche im Lauf der Zeit ein so gewaltiges morphogenetisches Feld aufgebaut hat, dass jeder, der erstmalig Weihrauch einatmet, mystische Regungen verspürt, weil viele andere bei dem Duft des Weihrauchs auch von derartigen Regungen berührt wurden und werden.



Wie dem auch sei – bewiesen ist die These noch nicht, aber sie würde eine Menge zum Verständnis beitragen. So auch zu der Tatsache, dass Gerüche auch erotische Gefühle hervorrufen. Hiervon profitiert nicht zuletzt die Kosmetikindustrie, aber auch in Läden, in denen es »angenehm duftet«, ist Vorsicht geboten. Langzeitstudien zeigen, dass »das Geld locker in der Tasche sitzt«, wenn durch Wohlgerüche eine Atmosphäre von Vertrauen geschaffen wird, und der noch heute gebräuchliche Spruch »Den oder die kann ich nicht riechen« lässt darauf schließen, wie bedeutsam der Geruchssinn für unser Wohlbefinden, für Sympathie und Antipathie ist.

Mehr als wir gemeinhin bereit sind zu glauben, spielt unsere Nase, unser Geruchssinn, eine wichtige Rolle als Sinnesorgan, und wir suchen – mehr oder weniger unbewusst – zur Erholung und Entspannung Orte aus, die eine Vielfalt von »Gutriechendem« zu bieten haben; nicht umsonst saß man in der »guten, alten Zeit« abends gemeinsam unter der Dorflinde.

Wälder, Parks oder Gärten bieten eine Fülle der verschiedensten Wohlgerüche, die uns beleben, entspannen und mit denen wir alles, was mit Frühling, Aufbau und Erneuerung zu tun hat, verbinden. Wohl niemand kann sich an einem Ort erholen oder kreativ arbeiten, der anstelle von schönen Gerüchen mit »Gestank« aufwartet.

Wir können uns zwar in den seltensten Fällen einen Garten an den Arbeitsplatz, ins Krankenzimmer oder den Wohnraum holen, aber wir brauchen durch die Verwendung ätherischer Öle und die dafür gefertigten Aromalampen nicht auf anregende oder entspannende Düfte zu verzichten.

Nun gut. Jetzt sind wir endlich an der Stelle angekommen, an der wir ein bisschen über *schöne Düfte* plaudern können, doch vorher sollten wir uns schnell mal Nachfolgendes anschauen.



5.

Aus welchen Pflanzenteilen die ätherischen Öle gewonnen werden

Blüten: Arnika, Cananga, Immortelle, Jasmin, Kamille, Mairose, Neroli, Rose, Tuberose, Ylang-Ylang

Knospen: Nelke

Samen: Anis, Fenchel, Kardamom, Karottensamen, Koriander, Moschus, Vanille

Nadeln: Fichte, Kiefer, Thuja, Zypresse (auch die Früchte)

Blätter: Bay, Cajeput, Cistrose, Citronella, Eukalyptus, Lorbeer, Niaouli, Patchouli, Petitgrain (auch unreife Früchte), Pfefferminze, Teebaum, Wintergrün

**Rispen oder
ganze Pflanze:** Geranium, Lavendel, Lemongras

Kraut: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Estragon, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Myrte, Palmarosa, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop

Wurzeln: Angelika, Baldrian, Ingwer, Narde, Vetiver

Rinde: Cascarilla, Cassia, Zimt (auch Blätter und Blüten)

5. Aus welchen Pflanzenteilen die ätherischen Öle gewonnen werden

Holz: Kampfer, Rosenholz, Sandelholz, Zeder

Harz: Benzoe (Styrax), Myrrhe, Weihrauch

Fruchtschalen: Bergamotte, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone

Scheinfrüchte: Wacholder (auch Holz)

»Welchen Duft muss ich nehmen«, werden Sie jetzt fragen, »um mich so richtig wohlfühlen, um mich endlich aufzuraffen, die Fenster zu putzen, kreativer zu werden, gegen meine Depressionen anzugehen und so weiter?« Nehmen Sie doch einfach den Duft, der Ihnen gefällt.

Ich beginne jetzt mit einem Schnelldurchgang.



6.

Die beliebtesten ätherischen Öle

Angelikawurzel Die Angelikawurzel wird auch *Engelwurz* oder *Waldengelwurz* genannt. Ihr Duft wirkt stabilisierend, aufbauend und ist hilfreich bei Mutlosigkeit und Entscheidungsschwäche.

Anis Das nach Lakritz duftende Aroma wirkt anregend und wärmend – während kalter Wintertage verbreitet Anis im Zimmer eine gemütliche Atmosphäre.

Baldrian Das »klassische« Beruhigungsmittel. Der süß-moderige Duft des Baldrian-Öls vermittelt Ruhe und Entspannung für Körper und Seele.

Basilikum Das nahezu klassische Nervenberuhigungsmittel, das aber trotzdem aufmunternd wirkt. In der Ruhe liegt die Kraft des Basilikums, sein angenehm würziger Duft wirkt lindernd bei geistiger Erschöpfung.

Bay Dieser Duft motiviert zu neuen, kreativen Taten und regt den Unternehmungsgeist an. Ein beliebter Duft für Menschen, die Entscheidungen fällen.

Benzoe Dieser männliche Duft, gewonnen aus dem Harz der Benzoebäume, gibt ein Gefühl der Wärme und des Schutzes gegen äußere Einflüsse.

- Bergamotte** Erfrischende und stimmungsaufhellende Wirkung. Aktiviert die Lichtkräfte und stärkt das Vertrauen in sich selbst.
- Bohnenkraut** Der strenge, lederartig-würzig-männliche Duft wirkt anregend auf den Körper und stimulierend auf den Geist. Als Basis für sinnliche Duftmischungen ist Bohnenkraut wegen seiner aphrodisierenden Note sehr beliebt.
- Cajeput** Auch bekannt als *Buchsbaum* oder *Myrtenheide*. Ein beliebter Duft für »Kopfarbeiter«, weil dieser Duft die Konzentration fördert.
- Cananga** Ein Duft wie Ylang-Ylang, jedoch eine Spur herber, wilder und ungezügelter. Das tut jedoch seiner inspirationsfördernden Wirkung keinen Abbruch.
- Eisenkraut** Ein sehr feines, zitronenartiges Aroma, das erfrischend, inspirierend, sogar kreativitätsfördernd wirkt.
- Eukalyptus** Sehr frischer Duft. Eukalyptus desinfiziert die Raumluft, wirkt ausgleichend, stabilisiert und hilft bei Ermüdung und Erschöpfung.
- Geranie** Der Duft der Geranie hat eine aufmunternde Wirkung. Menschen, die seelisch ständig beunruhigt sind, finden ihre Ausgeglichenheit wieder.
- Jasmin** Ein schwerer, blumiger, süßlicher Duft, der jedoch niemals aufdringlich wirkt. Jasmin ist einer der empfindlichsten und feinsten aller Düfte mit wärmenden und öffnenden Eigenschaften. Dieser Duft unterstützt die Fähigkeit zur Hingabe und erschließt unsere Herzen für die Schönheit.
- Kamille** Der scharfe, süß-aromatische Geruch, der entfernt an Äpfel erinnert, ist ein altbewährtes Antistressmittel, das vor allem von Frauen sehr geschätzt wird.



- Kamille, römisch** Die beruhigende, entkrampfende Wirkung der Kamille – selbst bei großer Aufregung und sogar Nervenkrisen – ist seit jeher bekannt. Ein angenehm frischer, süßlicher Duft, der auch »schlechten Träumen« entgegenwirkt.
- Koriander** Ein leicht-würziger, süßlicher Duft mit anregender Wirkung auf Körper und Geist.
- Kiefer** Der Duft der Kiefernadel und der Latschenkiefer lässt den Eindruck eines Gebirgswaldes vor uns entstehen, von einem frischen Bach durchzogen und von Gnomen und Elfen bewohnt.
- Lavendel** Ein lieblicher, klarer, frischer Duft von beruhigender, wärmender, herb-süßer Wirkung wie die Berghänge und Hochtäler der Provence zur Mittagszeit. Ein Duft gegen extreme Stimmungen, gegen Melancholie und Depression.
- Lemongras** Der ideale Duft für Autofahrer und Menschen, die konzentriert wach bleiben müssen. Lemongras erzeugt Optimismus, frische Energie und motiviert zu hehren Taten.
- Lemone** Wirkt reinigend und erfrischt die Raumluft, fördert Konzentration und Tatkraft.
- Limette** Ein spritzig-frischer, kontrastreicher Duft, der seine Erotik hinter selbstverständlicher Leichtigkeit verbirgt. Die Wirkung ist aromatisierend und erfrischend, anregend und belebend.
- Lorbeer** Der Duft von Ruhm und Ehre. Der milde Kräuterduft mit fruchtiger Note stimuliert die vitalen Funktionen des Geistes und des Körpers.
- Majoran** Ein angenehm würziger Duft, der wärmend auf Körper und Seele wirkt und bei Trauer und Einsamkeit hilft.

- Mandarine** Duftet kräftig und zugleich würzig. Das Lieblingsöl vieler Kinder und der Duft der ewigen Jugend. Die Wirkung ist ausgleichend und beruhigend. Dieser Duft bringt uns wieder ins Lot.
- Melisse** Ein sehr zarter, zitrusartiger, eleganter Duft. Melisse wirkt beruhigend, doch zugleich aufbauend. Menschen, die aus der Ruhe ihre kreativen Kräfte schöpfen, schätzen diesen Duft. Ideal für die Anwendung in der Aromalampe zur Verbesserung des Raumklimas.
- Muskatellersalbei** Der Lieblingsduft vieler Künstler. Aber nicht nur neben der Staffelei vermittelt dieser Duft harmonisierende, hingebende Leichtigkeit, auch Manager schätzen diesen Duft mittlerweile.
- Myrte** Die Blüten der Myrte scheinen die Wärme und Schönheit der mediterranen Sonne in sich gespeichert zu haben. Die Wirkung ist klärend und reinigend harmonisierend für den ganzen Tag oder die Nacht.
- Narde** Schon im Altertum war dieses Öl ein äußerst kostbares Salböl, aber auch heute noch weiß man diesen erdverbundenen Duft, der hilft, das innere Gleichgewicht zu finden, zu schätzen. Narde harmonisiert das geistig-seelisch-körperliche Zusammenspiel der Kräfte.
- Nelken** Strenges, würziges Aroma, bringt Entspannung und Gelassenheit. Wir lassen los auf geistiger und materieller Ebene. Der Geruch der Nelke ist zwar nicht jederfraus oder jedermanns Sache, aber die lästigen Insekten nehmen Reißaus.
- Niaouli** Der ideale »Feierabendduft«. Wegen seiner entspannenden, beruhigenden Wirkung führt Niaouli zu angenehmer, wohl-tuender Stimmung und bereitet uns vor auf die Faszination

der Nacht. Aber dann sollte Neroli seinen Platz in der Aromalampe einnehmen ...

Neroli Eines der besten Antidepressiva, ein beruhigendes Öl von süßlichem, dennoch trockenem Duft, dem eine leicht hypnotische Wirkung nachgesagt wird. Schon im Altertum wusste man Neroli als Aphrodisiakum zu nutzen.

Orange Entspannender, freundlicher Duft, der nicht nur von Kindern und unserem ehemaligen Bundeskanzler Helmut Kohl geschätzt wird. Er wirkt harmonisierend und beruhigend.

Palmarosa Ein sanftmütiger Duft, voller Vertrauen und doch verführerisch und anregend. Dezent wie die Begleitmusik für das erste Glas Wein, das erste Gespräch zum Kennenlernen und vielleicht noch etwas mehr ...

Patchouli Ein sinnlicher, naturverbundener Geruch. Dieser Duft von Erde, Wald und Holz schützt vor negativen, depressiven Stimmungen. Doch Vorsicht! Gemeinsam mit sinnlichen Duftnoten kann Patchouli zum Beginn brodelnder Leidenschaft führen ...

Pfefferminz Der Duft der »Kopfarbeiter«. Nüchtern, sachlich, unerotisch. An Schreibtisch, Computer oder Zeichenbrett hilft der dominierende Duft der blühenden Pfefferminzpflanze, Nase und Kopf frei zu machen. Hilfreich bei geistiger Erschöpfung und kühlend an heißen Tagen.

Rose Einer der klassischen »Frauendüfte«, schon Kleopatra soll ihn benutzt haben, und die alten Griechen waren der Meinung, die Rose stamme aus dem Blut des Adonis. Rosenöl hilft gegen Depression oder Trauer, nervöse Spannung, Eifersucht, Frigidität und Impotenz.



- Rosenholz** Herber Holzduft, mit süßlichem Rosenbouquet kombiniert. Angenehm für Massagen und Entspannung. Dieser Duft bringt neue Energie und steigert das Wohlbefinden.
- Rosmarin** Herb und anregend. Ein Duft, der bei Erschöpfung hilft. Er wirkt aktivierend, stimulierend und weckt die Lebensgeister.
- Salbei** Ein leicht süßlicher Duft, der an Muskatellerwein erinnert. Dieser Duft wirkt euphorisierend, hebt die Stimmung und macht neugierig. Worauf wohl?
- Sandelholz** Ein herber, aber doch unaufdringlicher maskuliner Duft, der gegen Depressionen wirkt, die zu sexuellen Schwierigkeiten führen. Sandelholz hilft zudem gegen nervöse Anspannung und Schlaflosigkeit.
- Thymian** Dieser Duft hilft, geistige und körperliche Schwächegefühle zu überwinden. Da das Leben nicht nur aus Siegen besteht, hilft Thymian, eine vorläufige Niederlage wegzustecken und diese Erfahrung für die Zukunft positiv zu nutzen.
- Vetiver** Das Öl der Ruhe. Der erdige, warme und tiefe Duft, an Waldboden nach erfrischendem Sommerregen erinnernd, wirkt stark regenerierend und aufbauend bei Stress und Nervosität.
- Weihrauch** Der durchdringende Duft des Weihrauchs und seine Fähigkeit, die Atmung zu vertiefen, sind nützlich bei der Meditation. Weihrauch hilft dem Menschen bei der Erkenntnis, welchen Weg er einschlagen soll.
- Wacholder** Das kraftvolle, fruchtige Aroma unterstützt Meditation und Gedankentiefe. Seine beruhigende, entspannende und doch aufbauende Wirkung hilft, die ausgetretenen Pfade der Konventionen zu verlassen.

Ylang-Ylang (*Die Blüte der Blüten*) Der Duft der Meditation und Inspiration. Beflügelt die Phantasie und Kreativität.

Zedernholz Ein milder Duft, warm und holzig. Seine Wirkung ist beruhigend und stärkt das Gemüt.

Zitrus Ein anregender Duft, der zudem die Luft vom Tabakrauch reinigt. Anregend und erfrischend.

Zypresse Ein Duft so machtvoll wie dieser Baum; besänftigend und die Kreativität in Bahnen lenkend, was die Ergebnisse der folgenden Taten so dauerhaft werden lässt wie Zypressen.

Jetzt – um zwei Uhr morgens am Computer vor der summenden Festplatte und zu klassischer Musik von Bach aus dem Radio habe ich eine Aromalampe mit Rosmarin neben mir stehen.

Ich mag es, nachts zu schreiben und mich in einen angenehmen Duft und schöne Musik zu hüllen. Möglicherweise wird es bei Ihnen anders sein, vielleicht mögen Sie den Geruch von Rosmarin nicht, arbeiten lieber vormittags und können Bach nicht ab.

Das ist völlig in Ordnung, solange Sie dabei glücklich sind und niemand deswegen weint. Ich meine, dass es der Sinn der Aromatherapie ist, sich wohlfühlen und daraus Kraft für das *eigene* Leben zu schöpfen.

7. Intermezzo

So mag ich es: In einem Schaukelstuhl sitzen, rechts eine Kanne Tee und links eine Aromalampe mit angenehmem Duft, und einen richtig schönen Schmöker lesen! Momentan bevorzuge ich dabei Vetiver, vor einiger Zeit war es Eukalyptus und ich weiß nicht, was es demnächst sein wird. Patchouli hatte ich lange nicht mehr, vielleicht mit etwas Pfefferminz oder Orange dabei? Auf Mischungen möchte ich später noch zurückkommen.

Ebenso bietet sich die Aromatherapie an, um »unangenehme« Arbeiten, die aber getan werden müssen, etwas schöner zu gestalten.

Gaby zum Beispiel fühlt sich nur mit frisch gewaschenen Haaren richtig wohl. Da sie aber ihre Haare bis zum Gürtel hat wachsen lassen, ist es eine aufwendige Prozedur, die Haare zu waschen, zu pflegen und zu kämmen.

Gaby sucht sich jeden Morgen einen anderen Duft für ihr Badezimmer aus, legt sich eine Kassette mit schöner Musik ein und pflegt ungefähr eine Stunde lang nahezu rituell ihre Haare. Diese Stunde »investiert« Gaby gerne, um den Rest des Tages zu leben oder zu »erleben«.

Nun, das ist Gabys Start in den Tag. Ihr Mann joggt im Wald, ihr Nachbar schwimmt eine Runde, seine Frau schläft lieber länger und ihr Bruder liest morgens gerne und ausgiebig Zeitung. Warum auch nicht?

Aromatherapie ist nicht das Alleinseligmachende.

Wer aber Freude an Düften hat, interessiert sich bestimmt für das folgende Kapitel.



8.

Die Wirkungen ätherischer Öle

Wirkung	Öl
aktivierend	Bay, Minze, Koriander, Muskatellersalbei, Rosmarin, Wintergrün
anregend	Eisenkraut, Eukalyptus, Geranie, Sandelholz, Ylang-Ylang
aphrodisierend	Geranium, Jasmin, Neroli, Rose, Sandelholz, Ylang-Ylang
aufbauend	Angelikawurzel, Basilikum, Melisse, Muskatellersalbei, Vetiver
aufmunternd	Limette, Rosmarin, Geranie
ausgleichend	Geranie, Lavendel, Mandarine, Majoran
belebend	Orange süß, Petitgrain, Zitrone, Koriander
befreiend	Eukalyptus, Majoran
beruhigend	Baldrian, Benzoe, Geranium, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Rosenholz, Zedernholz
besänftigend	Muskatellersalbei, Palmarosa, Zypresse
betörend	Cananga

8. Die Wirkungen ätherischer Öle

Wirkung	Öl
entspannend	Baldrian, Majoran, Niaouli, Rosenholz, Vetiver, Ylang-Ylang
erfrischend	Citronella, Bergamotte, Blutorange, Eisenkraut, Minze, Eukalyptus, Lavendel, Lemongras, Limette, Wintergrün, Zitrone
erheiternd	Limette, Orange süß, Petitgrain
erotisierend	Sandelholz
harmonisierend	Cajeput, Geranium, Muskatellersalbei, Myrte, Orange süß
inspirierend	Eisenkraut
klärend	Koriander, Basilikum
kühlend	Minze, Eukalyptus
motivierend	Eukalyptus, Lemongras, Palmarosa, Koriander
stabilisierend	Angelikawurzel, Bergamotte
stärkend	Geranium, Koriander
stimmungsaufhellend	Zypresse, Bergamotte
stimmungsausgleichend	Benzoe
stimulierend	Rose, Rosmarin, Ylang-Ylang
wärmend	Zimtrinde
wohltuend	Majoran, Eukalyptus
verführerisch	Jasmin

Hilfreich bei	Öl
Abgeschlagenheit	Rosmarin
Antriebslosigkeit	Eukalyptus
Appetitlosigkeit	Koriander
Depressionen	Bergamotte, Lavendel, Neroli, Rose
Entscheidungsschwäche	Angelikawurzel
Geistiger Erschöpfung	Basilikum, Pfefferminz
Konzentrationsschwäche	Eukalyptus, Lemongras, Ysop
Meditation	Wacholderbeere, Weihrauch, Ylang Ylang, Zimtrinde
Migräne	Kamille, Majoran, Rosmarin
Müdigkeit	Lemongras, Rosmarin
Nervosität	Lavendel, Rose, Sandelholz
Innerer Sammlung	Weihrauch
Schlaflosigkeit	Basilikum, Kamille, Lavendel, Majoran, Muskatellersalbei, Neroli, Sandelholz
Mangel an Selbstvertrauen	Jasmin
Stress	Kamille
Stimmungsschwankungen	Lavendel, Myrte, Teebaum, Zedernholz
Unlust	Bay

8. Die Wirkungen ätherischer Öle

Vor einigen Jahren, als ich begann, die Aromatherapie zu entdecken, interessante Düfte einzuatmen, was mir seitdem ein nahezu sinnliches Vergnügen bereitet, kam irgendwann mal der Punkt, an dem ich mich fragte:





9.

Wie funktioniert das Riechen eigentlich?

Nun, die Grundvoraussetzung für einen ›Geruch‹ ist, dass der ›Stoff‹ wasserlösliche Moleküle an die Luft abgibt, d. h. Gerüche müssen ›flüchtig‹ (ätherisch) sein, damit wir sie wahrnehmen können.

Erst wenn sich diese kleinen Teilchen einer chemischen Verbindung in den Riechschleimhäuten der Nase auflösen, melden die Nervenleitungen das, was wir als ›Geruch‹ erkennen. Das ›Wahrnehmen‹ geschieht natürlich im Nasenraum, dem *Riechkolben*, mit der interessanten lateinischen Bezeichnung »Bulbus olfactorius«.

Der Nasenraum bildet ein trapezförmiges Zelt, das durch die Nasenscheidewand in zwei Kammern und durch drei Muscheln in vier Kanäle unterteilt ist. Diese engen Durchlässe erwärmen die Luft.

Beim normalen Atmen wird der unterste Kanal bevorzugt, erst beim sogenannten ›Schnüffeln‹ entstehen Luftwirbel, die die Geruchspartikel, nachdem sie in das eine oder andere Nasenloch hineingeflogen sind, bis in die oberen Regionen des Riechepithels tragen. Sobald die Strömung besonders in den oberen Teilen nachlässt, versiegt die Geruchsempfindung.

Bevor also *Geruch* ›gemeldet‹ wird, laufen erst chemische Prozesse ab: Riechzellen mit feinen Härchen, auf denen Eiweißmoleküle sitzen, die *Rezeptoren* oder *Chemorezeptoren* in der Nasenschleimhaut, binden bestimmte

Moleküle der Riechstoffe an sich. Die Oberfläche der Rezeptoren wird von den sogenannten *Dendriten* gebildet, den Enden der Nervenzellen.

Je nach Perspektive kann man diese Nasenschleimhaut als Teil des Gehirns betrachten, das aus diesem etwas herausragt, oder als eigenständiges Sinnesorgan, das sehr dicht dran sitzt, oder aber auch als einzigen Teil des Gehirns, der »freiliegt«.

Die Dendriten sind tentakelähnliche Fühler, mit denen jede einzelne Zelle wahrnimmt, was die andere aussendet. Der Dendrit schwimmt in einer wässrigen Lösung, die den Rezeptorkontakt vermittelt. Wenn sich also ein Duftmolekül auf einem Rezeptor niederlässt, sendet der Dendrit einen elektrischen Impuls an die folgende Rezeptorzelle.

Diese Riechzellen erneuern sich laufend, wobei die jungen Zellen *lernfähig* sind. Bis sie einen neuen Geruch erkannt haben, reagieren sie wahllos, während sich die älteren Zellen bereits spezialisiert haben und nur auf bekannte Düfte reagieren.

Stellen wir uns diesen Vorgang doch einfach mal wie Schlüssel und Schloss vor. Jeder Geruch besitzt einen speziellen Schlüssel, einen »Code«, und wenn dieser Schlüssel in das Schloss des Rezeptoren passt, wird dieser Rezeptor aktiviert und sendet die »Botschaft« weiter.

Die Informationen aus der Nase werden jedoch *nicht* sofort an den »Denkapparat« in der *Hirnrinde* gemeldet. Die Geruchssignale wandern von der Riechschleimhaut mit ihren etwa 10.000.000 (in Worten: zehn Millionen!) Riechzellen über den sogenannten Riechkolben direkt in das *limbische System*, das bei der Entwicklung des menschlichen Gehirns viel früher entstanden ist als die Hirnrinde, das eigentliche »Denkgehirn«.

Das limbische System steuert angeborenes und erworbenes Verhalten – diese »*Programmauswahl*« ist Ursprungsort von Trieben, Motivation und Emotion und wird in der Psychologie *Innenwelt* genannt.

Vom limbischen System wird auch der Ausdruck von Emotionen wie Angst, Wut, Zorn, Unlust, Freude und Glück gesteuert, was für die soziale Umgebung eine wichtige Signalwirkung besitzt (umgekehrt sind Gerüche als Signale aus der Umgebung eng mit dem Verhalten verknüpft).