

Gisela  
Leinberger

# Mein duftes Jahr

MIT ZWÖLF  
ÄTHERISCHEN  
ÖLEN DURCH DIE  
JAHRESZEITEN



Was  
die Welt  
ist, müssen wir  
von den Pflanzen  
erfragen – denn  
eben sie „machen  
Welt“.

Emanuele Coccia,  
Die Wurzeln der Welt

## Einklinken

Wenn ich nach einem langen, heißen Sommer im erfrischenden Herbstregen stehe und das feuchte Grün atme, fühle ich mich lebendig. Mittendrin. Ich spüre mich mit jeder einzelnen Faser meines Körpers. Wenn ich nach öden, grauen Wintermonaten den ersten Huflattich aus dem Boden spitzen sehe, freue ich mich unbändig darüber, dass es wieder losgeht: mit dem Wachsen, dem Blühen, dem Gedeihen. Wenn ich die Jahreszeiten spüre, bin ich Teil des Ganzen. Dieses Wunder, das Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr direkt vor meinen Augen passiert, ist pure Lebenskraft.

Unsere vier Jahreszeiten geben mir *Struktur*, ich muss keinen *Rhythmus* für mein Leben entwerfen, mir nichts ausdenken. Es ist bereits alles da und ich kann mich ihm anschließen. Ein Geschenk. Die Natur mit ihren Zyklen hat nichts von der Beliebigkeit des modernen Machbarkeitswahns.

**ICH ATME EIN, ICH ATME AUS,  
ICH BIN AKTIV, ICH ERNTE,  
ICH ENTSPANNE, ICH REGENERIERE.**

Ein wohltuender Rhythmus, der mir *Orientierung* gibt. Ein Rhythmus des Gebens und Nehmens. Ein ständiger Wechsel, der mich im Gleichgewicht hält. Ein Zuviel gibt es dabei nicht. Wenn ich mit den Rhythmen der Natur bewusst lebe, wird mir diese Balance geschenkt. Ich bekomme ein Gefühl für den richtigen Augenblick, erweitere meine Wahrnehmungsfähigkeit und gehe mit mir selbst auf Tuchfühlung. Es ist ein sehr persönlicher Akt, wenn die Natur und ich uns aufeinander einlassen.

Die Natur lehrt uns auch die Kunst der *Übergänge*. Der sanfte Wechsel von heiß nach kalt, von Sommer nach Winter findet in den gemäßigten Übergangszeiten des Frühlings und Herbstes statt. Es ist wie ein sanftes Wogen, harte Konturen gibt es nicht. Ein Zustand fließt in den anderen über. Jede der vier Phasen hat ihre eigenen Themen. Es ist der Zyklus des Werdens, Wachsens, Sinkens und Vergehens, der sich in den Jahreszeiten manifestiert. Das Faszinierende ist, dass ihr Prinzip allem Leben zugrunde liegt. Im Alltag beginnen wir ein Projekt, bringen es zur Reife, ernten die Früchte und schließen es ab. Wir werden geboren, wachsen heran, altern und sterben.

Ätherische Öle sind Teil dieses natürlichen Rhythmus. Das zyklische Prinzip wohnt ihnen als Naturprodukt inne. Integriere ich sie in mein Leben, klinge ich mich in den großen Rhythmus der Natur ein.



# Liebe Leserin,

**ich finde, dass unter den vielen Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu pflegen, die Verwendung von Naturdüften die sinnenfreudigste ist. Zumindest erlebe ich das seit vielen Jahren so.**

Seit meiner ersten Weiterbildung vor langer Zeit ist die Welt ohne Düfte für mich nicht mehr denkbar. Ich freue mich auf jedes Seminar, jeden Kongress und jeden Austausch mit Fachkolleginnen, ganz gleich ob in München, Hamburg oder Grasse. Ich durfte seit Beginn so viel Wissen und Erfahrungen sammeln und Freude erfahren, dass Sie mit *Mein duftes Jahr* nun meinen sinnenfreudigen und praxisorientierten Ratgeber in Händen halten. Bei der Verwendung ätherischer Öle habe ich dieses Gefühl des *Einklinkens*, des Teilseins vom großen Ganzen. Immer stärker losgelöst von den Zyklen der Natur, geht uns moder-



nen Menschen zunehmend das Gefühl für innere Rhythmen verloren. Alles ist jederzeit möglich, lautet die Devise, und das um jeden Preis. Von der Yogastunde bis zur Restauranttoilette macht es das aggressive Duftmarketing zunehmend schwerer, Herrin der eigenen Nase zu bleiben. Ich erfahre täglich, dass Naturaromen eine wunderbare Möglichkeit bieten, sich der eigenen inneren Rhythmen wieder bewusst zu werden, die sich schon immer an den natürlichen Zyklen der Jahreszeiten orientieren.

### DER GERUCHSSINN IST DABEI EIN MÄCHTIGER VERBÜNDETER.

Als ältester menschlicher Sinn ist er an Erfahrungen und Emotionen gekoppelt und auf diese Weise wird er in der modernen Aromakunde auch genutzt. Will man sein Wohlbefinden fördern, seine Gesundheit pflegen und das Verständnis für die eigenen Bedürfnisse vertiefen, sind naturreine ätherische Öle und ihre sanften Schwestern, die Pflanzenwässer, eine Brücke zwischen innerer und äußerer Natur. Ein Weg, den eigenen Rhythmen auf die Spur zu kommen.

### DIE ZWÖLF MONATE UND IHRE DÜFTE

*Mein duftes Jahr* nimmt Sie mit auf diese Reise und porträtiert in *zwölf Kapiteln zwölf Düfte* mit ihren Leitmotiven, Wirkweisen und Anwendungen. Es erzählt auch über die teils Jahrtausende alte Geschichte der Essenzen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und ganz persönliche Erfahrungen. Für jeden der zwölf Monate habe ich eine Pflanze ausgewählt, die das Monatsmotto als Leitmotiv in sich trägt. Eine monatliche Duft-Botschaft begleitet jedes Kapitel. Viele von uns haben eine Menge an ätherischen Ölen und Hydrolaten in den Regalen stehen. Ich fand die Idee spannend, mich zu beschränken und einige wenige Pflanzen mit ihren typischen Eigenschaften in ihrer ganzen Vielfalt darzustellen. Dabei habe ich eine Mischung aus Leitölen der Aromakunde wie Lavendel und Rosmarin und meinen ganz persönlichen Lieblingsölen wie Tulsi und Patchouli ausgewählt.



Ylang Ylang

## MEHR ALS 200 TIPPS, REZEPTE UND ANWENDUNGEN

Vom Aufwachen am Morgen bis zum Schlafengehen am Abend finden Sie auf den folgenden Seiten rund 240 Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten, bei denen es um Wohlbefinden, Linderung von Beschwerden und die aromatische Begleitung des Alltags geht. Meine duftende Schatzkiste enthält Rezepturen für Körper, Geist, Psyche und Raum: vom lindernden *Melisse-Zeder-Allergiespray* über *Entschleunigungs-Mischungen* für einen bewegten Alltag, ein *Ylang-Ylang-Haarparfum* für verführerische Stunden bis hin zu meinem *zentrierenden Meditationsparfum*. Große Freude bereitet mir auch die *Aromaküche*.

Sie finden eine Vielzahl an Tipps, wie Sie ätherische Öle und feine Pflanzenwässer für Ihre kulinarischen Genüsse nutzen können, und ich hoffe, Sie genießen meine duften Ideen für Salate, Steaks, Gemüsepfannen und Süßes genauso wie ich. Von meinem *Ylang- Ylang-Whiskey-Sour* für laue Sommernächte und dem delikaten *Traubensaft mit Zedernhydrolat* ganz zu schweigen. Die Rezepte selbst reichen von einfach bis komplex. Sie finden sowohl pure Anwendungen für Hydrolate und ätherische Öle als auch einfache Mischungen mit wenigen Zutaten sowie komplexere Rezepturen, für die Sie mehr als die zwölf portraitierten Öle benötigen. Es sind einige meiner All-Time-Liebblingsrezepte dabei und auch Neukreationen.



Melisse

## ES LEBEN DIE SYNERGIEEFFEKTE!

In meiner Aroma-Praxis stellen meine KlientInnen und ich immer wieder fest, wie wohltuend sich die Synergieeffekte von Duft und körperlich-mentalen Techniken auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Meine Asienreisen der vergangenen Jahrzehnte und meine Feng-Shui-Praxis bringen es mit sich, dass ich viele Praktiken wie Akupressur, Mudras, Meditationen und Raumreinigungsrituale der indischen und chinesischen Kultur in meine Duftarbeit integriere. Und so finden Sie in diesem Buch mein Rosmarin-Espresso-Armbad und eine stärkende

Fußmassagemischung ebenso wie Rezepturen, die Sie in Ihre spirituelle Praxis einbeziehen können, sei es mein schützendes Tulsi-Körperumfeldspray, ein Seelenparfum für Ihre Visionsreisen oder die verbindende Duftlampenmischung *Himmel & Erde*.

## VIER JAHRESZEITEN

Neben den zwölf Monaten und ihren Düften beschreibe ich in vier Kapiteln die *Jahreszeiten* mit ihren Qualitäten, Themen und *ätherischen Ölen* in einem größeren Rahmen. Dort finden Sie die drei *Jahreszeitendüfte* im Überblick sowie duft Alternativen und ihre Themen.

## WAS SIE SCHON IMMER WISSEN WOLLTEN ...

Da zu einem Buch über die weite Welt der Düfte auch ein paar Basics gehören, finden Sie am Anfang allgemeine Grundlagen, die Ihnen Orientierungshilfe und Sicherheit in der Anwendung geben: über die *Qualität*, *Haltbarkeit* und *Dosierung* ätherischer Öle, die Beschaffenheit und Besonderheit von Pflanzenwässern, über Trägersubstanzen für die sichere Anwendung und natürlich auch Einkaufshilfen für die duftenden Schätze. Diesen Teil können Sie ebenso zum Nachschlagen nutzen wie die Bezugsquellen und weiterführenden Lesetipps im Anhang.

*Ich wünsche Ihnen, liebe/r Leser/in, dass Sie dieses Buch mit allen Sinnen entdecken und lustvolle Dufterfahrungen machen. Und dass Sie sich immer wieder in den großen Rhythmus einklinken.*

*Ihre*  
*Gissela Leinberger*



Nimm's  
leicht!

# Der Sommer

## ZEIT DES VERTRAUENS UND DER LEICHTIGKEIT

**Der Sommer ist die Zeit des Lichts. Die Energie der Sonne entfaltet sich so kraftvoll wie nie. Die Natur geht ihren Weg der Reife mit unbändiger Kraft.**

Alles blüht, gedeiht, viele Früchte werden geerntet – eine Zeit der emsigen Aktivität, in der die Natur nach der Initialzündung im Frühjahr mit großen Schritten voranschreitet. Mit der Sommersonnwende strebt alles seiner Reife entgegen. Die Wärme entspannt, der Tatendrang wächst, ob für die Gartenarbeit, ein Herzensprojekt oder unsere Beziehungen. Aktivität und Entspannung gehen Hand in Hand und wechseln einander ab. Wenn wir im Sommer draußen in der Natur leben, fühlen wir uns eins mit uns selbst und unserer Umgebung. Es ist die Zeit des Reifens und der Hingabe, die ungeahnte Kräfte freisetzt und uns trägt.

*Leichtigkeit und  
Hingabe an unser  
Tun ist der Geist des  
Sommers.*



## JUNI – LORBEER

*Laurus nobilis*

Der Juni webt das Band weiter, nachdem der Frühling die Weichen gestellt hat und die Dinge ihren Anfang genommen haben. Der **Lorbeer** ist das Heldenöl für diejenigen, die sich auf den Weg machen. Beherzt, mutig vorschreitend und zielstrebig. Er ist der Strukturgeber, der uns dazu anhält, zuversichtlich unseren Weg zu gehen. Wenn wir erschöpft sind, verleiht er neue Kraft und Energie.



## JULI – ORANGE

*Citrus sinensis*

Wenn im Juli die Hitze am größten und das Licht am hellsten ist, freuen sich Seele und Körper über eine lebensfrohe Begleiterin. Die **Orange** erfüllt diese Aufgabe wie keine andere. Leichtfüßig und beschwingt erinnert sie auch in schwierigen Zeiten an die sonnigen Seiten des Daseins. Sie zaubert ein Lächeln auf die Lippen, selbst wenn einem gar nicht danach ist. Sie ist das heitere Lachen im aromatischen Universum.

## AUGUST – MELISSE

### *Melissa officinalis*

Im spätsommerlichen August wird es in der Natur etwas ruhiger. Es ist, als würde sie ausatmen. Alles ist auf den Weg gebracht, die Ernte steht vor der Tür. Es ist Zeit, einen Gang zurückzuschalten und die Sonnenstrahlen bewusst in sich aufzunehmen, bevor der Herbst an die Tür klopft. Es ist die Zeit der **Melisse**. Sie erinnert an unsere weiche Seite, die uns zuflüstert *Höre auf dein Herz, sei nachsichtig mit dir, lausche, was noch alles in dir steckt*. Die Melisse setzt die Dinge wieder ins richtige Verhältnis. Sie rührt an unser Herz und erinnert daran, dass wir keine reinen Leistungsträger sind, sondern Seelen, die von Freude und Liebe leben.



### THEMATISCH VERWANDTE ÖLE

**Beschwingtheit und Mut:** Lemongrass, Weißstanne, Mandarine

**Lebenslust und Heiterkeit:** Litsea cubeba, Petitgrain, Zitronenverbene, Vanille

**Herzensestärke:** Rose, Jasmin, Zeder





## JUNI – LORBEER, DER WEGBEREITER

### *Den eigenen Weg gehen*

Sieger tragen Lorbeerkränze, seit Urzeiten. Um überhaupt Sieger werden zu können, muss man sich zuallererst einmal auf den Weg machen. Diesbezüglich ist die Botschaft des Lorbeers klar und eindeutig: „Sieger werden nur die, die sich bewegen und auf den Weg machen. Bewegung fordert und fördert Kraft und Energie. Ich helfe dir, die Quelle in dir anzuzapfen. Ich unterstützte dich darin, deine geistigen und körperlichen Energien freizusetzen. Ich bin der Mutmacher, der neben dir steht und dir die Dynamik nach vorne verleiht. Du zögerst, weil du denkst *Oh, da muss ich ja dies aufgeben und auf das verzichten und auch noch aus meinem geliebten Sofa aufstehen*. Du zögerst, weil du Angst hast. Angst, deine vertraute Sicherheit zu verlieren. Angst vor der Ziellosigkeit. Wenn da *nur* deine allseits präsente Unzufriedenheit ist? Dann ist dein Ziel, dieser Unzufriedenheit zu entkommen, sie abzulegen wie einen alten Mantel, den du lange genug getragen hast. Auch wenn du nicht weißt, was du tun willst, mache dich auf den Weg und vertraue darauf, dass allein durch dein Losgehen der neue Weg entsteht. Benutze mich als Freund des Neuanfangs, als Mentor, der dich vom Sofa holt, als Motivator, der dich in Bewegung bringt. Und vertraue. Vertraue darauf, dass sich der Weg zeigt. Die Dinge ändern sich sowieso, mit oder ohne dein aktives Zutun. Entscheidest du dich, aktiver Teil der Veränderungsprozesse zu sein, gehst du Hand in Hand mit deinem Leben und dem Großen Ganzen. Gibst du dich dem Rhythmus des Lebens hin. Ich helfe dir zu lauschen, wohin die Reise geht. Ich versorge dich mit dem notwendigen Reiseproviant: Elan und Kraft, Mut und Entschlossenheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit, Konzentration und einen klaren Blick nach vorne. Ich bin der Wegbereiter.“





## DER JUNI UND SEINE KRAFT

Die Natur geht ihren Weg. Alles verändert sich, nichts bleibt, wie es ist. Die Natur kennt kein Zweifeln und Verharren. Alles ist Wachstum und Wandlung. Das Licht des beginnenden Sommers ist wie das Licht dieser Erkenntnis. Der Lorbeer gibt Kraft und fordert dazu auf, zuversichtlich und beherzt die Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

## DIE BOTSCHAFT DES LORBEERS:

*Voller Selbstvertrauen  
gehe ich meinen Weg.*

BOTANISCHER NAME	<i>Laurus nobilis</i>
DUFT	würzig, herb, warm
ERTRAG	50–80 kg destillierte Blätter und Zweige ergeben 1 Liter ätherisches Öl
VERBREITUNG	Südeuropa, Afrika, Mittelmeerraum
KÖRPERLICHE WIRKUNG	Muskelferspannungen, rheumatische Beschwerden; bei Lymphstauungen; bei grippalen Infekten, schmerzlindernd, z. B. bei Ohrenscherzen; bakterien- und pilztötend; verdauungsfördernd, stärkend nach auszehrenden Krankheiten; bei Hautproblemen, gegen Schuppen und Haarausfall
PSYCHISCHE WIRKUNG	weckt geistige Energien und Kräfte, fördert Konzentration, belebt und klärt den Geist, für Zielstrebigkeit und Mut, baut Selbstvertrauen auf und Überforderung ab, regeneriert bei Erschöpfung und geschwächter psychischer Konstitution
SPIRITUELLE WIRKUNG	klassisches Schutz- und Visionsöl



## ERKENNE DICH SELBST!

Im antiken Griechenland weissagten apollinische Priesterinnen im Orakel von Delphi. Durch sie verkündete der Sonnengott Apollo seine Wahrheit. Um in Trance zu gelangen und die göttlichen Visionen zu empfangen, residierten die Hüterinnen dieser heiligen Orakelstätte in einem Tempel aus Lorbeer, kauten die glänzenden, immergrünen Blätter und atmeten ihren Rauch ein. Zwar legen neuere Forschungen nahe, dass Gase für die Trance der Seherinnen verantwortlich gewesen sein könnten, doch der Lorbeer trug in jedem Fall seinen Teil dazu bei. Über dem Tempel forderte die Aufschrift **Erkenne dich selbst** dazu auf, in sich selbst nach Antworten zu suchen.

In der modernen Aromatherapie gilt das ätherische Öl des *Laurus nobilis* noch heute als Helfer, wenn mangelndes Selbstvertrauen den Blick aufs Ziel versperrt. **Lorbeer setzt Energien frei, macht Mut und bietet Schutz.**



Lavendeldestillation in der eigenen Küche

## BERUHIGENDE UND ANREGENDE KOMBINATIONEN

Lorbeer entfaltet seine stärkende Wirkung auf unterschiedliche Weise. Je nachdem, in welcher Kombination sein ätherisches Öl verwendet wird, wirkt es anregend oder beruhigend.

- ∅ **Anregend und stabilisierend:** Rosmarin, Zitrone, Wacholder
- ∅ **Aufbauend:** Bergamotte, Zeder, Angelika
- ∅ **Beruhigend und kräftigend:** Kiefer, Lavendel, Cistrose, Melisse, Grapefruit
- ∅ **Warm und einhüllend:** Rose, Rosengeranie, Muskatellersalbei



Rosengeranie



Cistrose

## ACHTUNG!

### Die Menge macht's

- ∅ Das ätherische Lorbeeröl ist generell ein recht gut verträgliches Öl. Da es auch in schwacher Dosierung wirkungsvoll ist und lange anhält, kommt es auch Menschen mit sehr empfindlicher Haut zugute, auf die das reine Lorbeeröl hautreizend wirken kann.
- ∅ Sensible Menschen sollten, um eventuelle Hautirritationen zu vermeiden, das Hydrolat 1:1 mit Wasser oder einem anderen milden Pflanzenwasser wie Rose oder Lavendel verdünnen.
- ∅ Ätherisches Öl und Hydrolat eignen sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern. In der Schwangerschaft sollte das ätherische Öl nur in fachlicher Begleitung angewendet werden.

## LORBEER IST NICHT GLEICH

### LORBEER

Verwechseln Sie die echte **Lorbeerpflanze** (*Laurus nobilis*) nicht mit dem giftigen **Kirschlorbeer** (*Prunus laurocerasus*) und dem **Rosenlorbeer** oder **Oleander** (*Nerium oleander*).

## INITIALZÜNDUNG

*Lorbeer* und *Lavendel fein* sind zwei wirksame Schmerzöle. Auf psychischer Ebene bringen sie als **Entscheider** (*Lavandula angustifolia*) und **Wegbereiter** (*Laurus nobilis*) gemeinsam frischen Wind und Umsetzungskraft in Vorhaben aller Art.

» Geben Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen 1 Tropfen Lorbeer und 1 Tropfen Lavendel fein auf den Handteller und reiben Sie damit Ihr **Scheitelchakra** (obere Kopfmitte) und das **Dritte Auge** (Stelle zwischen den Augenbrauen) ein.

» Stellen Sie sich dabei Ihr Projekt vor und wie Sie es voller Schwung beginnen und erfolgreich umsetzen. Sprechen Sie die folgende Affirmation laut aus: **Ich sehe mein Ziel vor mir und setze es mit Freuden um. Ich werden von allen Seiten unterstützt.**



Scheitelchakra – Sahasrara



## HELDENÖL und Heldenritual

Dieses Ritual stärkt in herausfordernden Situationen und nährt das Selbstbewusstsein. Beziehen Sie es vor einem wichtigen Termin oder einer Prüfung in Ihre Vorbereitungen ein und bereiten Sie sich so auf Tag X vor.

Füllen Sie ein 20-ml-Fläschchen mit Jojobaöl und 8 Tropfen Lorbeeröl.

Verschütteln Sie die Bestandteile gut.

» Reiben Sie Ihre inneren Handgelenke mit dem Heldenöl ein, halten Sie Ihre geschlossenen Hände seitlich an die Nase und atmen Sie den Duft 3–4 Mal intensiv ein. Praktizieren Sie diese Übung einige Tage im Vorfeld 1 Mal täglich und am Tag X selbst jeweils 3 Mal.

### WOHLTUENDES FÜR DEN KÖRPER

## EASY GOING – Körperöl

Bei Muskelverspannungen und chronischen Schmerzen in Nacken, Schultern und unterem Rücken bringen die folgenden Anwendungen die ersehnte Lockerung.

» Sprühen Sie die schmerzenden Stellen zuerst mit Lorbeerhydrolat ein, das Sie zu gleichen Teilen mit Wasser oder Pfefferminzhydrolat mischen.

» Danach reiben Sie die befeuchtete Haut großzügig mit diesem Muskelbalsam ein.

### Muskelbalsam:

- x 50 ml Johanniskrautöl
- x 6 Tr. Lorbeer
- x 4 Tr. Weißtanne
- x 3 Tr. Cajeput
- x je 2 Tr. Rosmarin, Wacholderbeere

## DURCHBLUTUNGSFÖRDERNDES KOPFHAUTTONIKUM

Mischen Sie Lorbeerhydrolat und Zedernhydrolat im Verhältnis 1:1.

» Massieren Sie damit sanft Ihre Kopfhaut. Das fördert die Durchblutung, reduziert Schuppen und beugt Haarausfall vor.